

For mere opplysninger  
kan du ta kontakt med en  
av lederne for gruppene.

Søknad om deltagelse  
skjer ved henvisning fra  
fastlege til  
revmatologisk avd.  
Betanien Hospital



Fysioterapeut  
Anne Dingsør  
Tlf. 35 900 778  
E-mail:  
anne.dingsor@betanienhospital.no



Fysioterapeut  
Astrid Jonassen  
Tlf. 35 900 775  
E-mail:  
astrid.jonassen@betanienhospital.no



Sykepleier  
Anne Kristine Lunde  
Tlf. 35 900 784  
E-mail:  
anne.kristine.lunde@betanienhospital.no



Sykepleier  
Tove Baklie Jensen  
Tlf. 35 900 740  
E-mail:  
tove.baklie.jensen@betanienhospital.no

Livsstyrketreningskurset  
ble utviklet og evaluert i  
et doktorgradsarbeid av  
dr. Liv Haugli og  
sykepleier Eldri Steen.

Deres studie viste at  
deltagerne oppga mindre  
smerter, taklet smertene  
bedre og hadde bedre  
psykisk helse etter å ha  
deltatt på kurs og et år  
etterpå.



Betanien Hospital  
Telefon: 35 900 700  
Telefax: 35 900 701

## Livsstyrketrening

Et poliklinisk  
behandlingstilbud ved  
Betanien Hospital

Livsstyrketrening er et  
helsefremmende lærings-  
og mestringsprogram for  
økt selvforståelse,  
beregnet for personer  
med kroniske muskel/  
skjelettsmerter.



# Livsstyrketrening

I det tradisjonelle helsevesenet er det en forståelse for at kroniske smerter påvirkes av mange faktorer, både kulturelle, fysiologiske og psykologiske. Til tross for dette er behandlingen i dag ofte rettet mot den fysiske siden.

Livsstyrketrening er bygget på en helhetstenkning som innebærer at tanker, følelser og kropp henger sammen og påvirker hverandre.

Programmet legger spesielt vekt på temaer som berører følelsesmessige konsekvenser av det å leve med kroniske smerter. Det blir ikke fokusert på problemer, men på ressurser, evner og muligheter hos den enkelte.

Målet med kurset er at pasienten, gjennom forskjellige metoder, bedre skal mestre smertene og hverdagen sin. Dette gjøres ved å arbeide med ulike temaer.

## **Kurset omhandler ulike livstema som:**

- \* Hvis kroppen kunne snakke
- \* Hvem er jeg?
- \* Hva trenger jeg (om å sette egne grenser)?
- \* Glede, dårlig samvittighet, sinne.
- \* Hva er mine sterke og svake sider?
- \* Verdier — hva er viktig for meg?
- \* Ressurser, muligheter, valg.
- \* Avslutning — veien videre.



Livsstyrketrening er et gruppeopplegg som går over 9 ganger i løpet av et semester. Det er ca 14 dager mellom hver samling.

Kurset varer fra 9:30 til 14:30. De som trenger det kan få sykemelding av Sykehusets leger, for å delta.

Du vil bli belastet med en egenandel svarende gjeldene takster.

Egenandelen kan føres på frikortet.

Kurset passer ikke for de med store psykiske problemer, eller hvis man behersker norsk dårlig.